

**MASCULINIDADE**

**CONS**

**CIEN**

**TE**



**CURITIBA**



A Prefeitura de Curitiba, comprometida com o avanço ao combate à violência de gênero e promoção dos direitos das mulheres, preparou este material para proporcionar reflexões, incômodos e pensamentos sobre como o machismo afeta a vida dos homens e as consequências que traz à sociedade.

Esta cartilha é um meio de disseminar informação, esclarecer e orientar a população, para que possamos construir uma sociedade em que todas as mulheres sejam valorizadas, não tenham medo da violência baseada no gênero e tenham controle sobre suas próprias vidas.

Precisamos desconstruir a cultura e o discurso ideológico machista que mantém e reproduz relações de dominação, ocasionando desigualdade, violência e discriminação.

# ANTES DE COMEÇAR, FAÇA O TESTE E DESCUBRA SE VOCÊ TEM ATITUDES MACHISTAS



## **1. Para você, roupa curta facilita o assédio?**

- a) Sim, se a roupa for curta e justa, maior a chance de ser assediada.
- b) O assédio acontece independente da roupa que a mulher está vestindo, não é culpa dela.

## **2. Toda mulher precisa ser mãe para se sentir completa?**

- a) Sim, é um dom natural e uma função feminina.
- b) Não, é uma decisão individual da mulher.

## **3. O que você faria se sua namorada/esposa/filha/amiga quisesse aprender a dirigir?**

- a) Não incentivaria: mulher no volante, perigo constante.
- b) Daria a maior força, mulheres podem fazer o que desejarem.

## **4. Quando uma mulher está falando/explicando algo, você:**

- a) Ouve atentamente o que ela tem a dizer, ao final faz suas considerações.
- b) Interrompe para falar o que pensa se discordar de algo.

## 5. Quando você é contrariado por uma mulher, o que você faz?

- a) Responde agressivamente, afinal homens têm sempre razão.
- b) Conversa para chegarem em um acordo.
- c) Ignora o que ela está falando.

## 6. Mulher pode ter amigo homem?

- a) Sim, mas só se for solteira.
- b) Não existe amizade entre homem e mulher.
- c) A mulher escolhe com quem quer ter amizades.

## 7. Atividades domésticas e de cuidado com o lar são responsabilidade da mulher?

- a) Não, as tarefas devem ser divididas entre todos os moradores independente de ser homem ou mulher.
- b) Sim, mulheres devem cuidar das atividades do lar.
- c) Eu até ajudo quando ela pede.

Confira as respostas que não configuram atitudes machistas:

1-B | 2-B | 3-B | 4-A | 5-B | 6-C | 7-A

Se você teve alguma resposta que configura um comportamento machista, nas próximas páginas você terá informações para promover a reflexão e mudar suas atitudes.

# VOCÊ SABIA?

Todas as pessoas podem ter atitudes machistas, pois vivemos em uma sociedade em que o machismo faz parte da construção de identidade de homens e mulheres. **Mas podemos desconstruir essa forma de agir e pensar e deixar de reproduzir ideias e atitudes machistas.**



# O QUE É MASCULINIDADE?

O termo gênero foi desenvolvido para distinguir a dimensão biológica da social. Embora o conceito de sexo biológico classifique a espécie humana entre os sexos feminino, masculino e intersexual, a maneira de ser e se expressar enquanto homem e mulher é manifestada pela cultura.

As diferentes sociedades e culturas apresentam, muitas vezes, comportamentos distintos para mulheres e homens. Assim, não há apenas um jeito de ser homem ou mulher, mas modos diferentes de exercer masculinidade ou feminilidade.

Algumas concepções sociais definem quais seriam características ligadas ao feminino e ao masculino, tais como:

**Feminilidade:** conjunto de ideias, ações, características e comportamentos que costumam ser atribuídos ao feminino, como passividade, sensibilidade, compreensão, delicadeza.

**Masculinidade:** conjunto de ideias, ações, características e comportamentos que costumam ser atribuídos ao masculino, como agressividade, dominação, insensibilidade.

Culturalmente, o modo de ser homem ou mulher muitas vezes é reproduzido pelo grupo social, pela família, pela escola, ensinado por adultos, aprendido pelas crianças, por vezes, pela imitação, reforçado por normas sociais, moralidade ou religiosidade.

As construções sociais do que é ser homem e mulher, muitas vezes acabam reforçando e reproduzindo estereótipos de feminilidade e masculinidade, tais como:

Estas concepções reforçam a construção de identidade baseada na ideia de que ser homem é ter superioridade, dominação, força, agressividade e poder, sendo reproduzidas de geração a geração, tornando-se uma construção social. Esta construção social inibe as possibilidades dos homens de se comportarem com mais liberdade de escolha sobre a sua forma de pensar, agir e conviver e, sobretudo, perpetuando atitudes de violência contra as mulheres.

ESTERÉOTIPOS	MULHERES	HOMENS
Expressão de sentimentos	são choronas, são frágeis, passivas, dóceis, medrosas.	não choram, são fortes, são ativos, dominadores, agressivos e corajosos.
Atividades de cuidado	são as principais responsáveis pelos cuidados e afazeres domésticos, inclusive são atribuídos juízo de valor para mulheres que realizam estas atividades ou não.	comumente, não auxiliam nas atividades de cuidado e domésticas, pois são atividades tidas como de responsabilidade de mulheres.
Vestimentas	usam rosa, vestido e saia, acessórios, são desencorajadas a usar roupas curtas e justas.	usam azul, calça e bermuda, podem andar sem camiseta.
Comportamento na infância	devem ter uma postura submissa, são estimuladas a realizar atividades de cuidado e domésticas desde a infância como: brincar de casinha, boneca, escolinha.	devem ter uma postura de poder e domínio, são encorajados a brincadeiras e atividades esportivas, competição e força: futebol, luta, carrinho.
Profissões e ambiente corporativo	são estimuladas a escolher áreas de humanas e ligadas ao cuidado: educação, psicologia, enfermagem, assistência social, atividades de limpeza e zeladoria, vendas.	são encorajados a exercerem profissões da área de exatas e de maior status social: engenharias, tecnologia, direito, medicina, administração.
Relacionamentos afetivos	devem ter um comportamento discreto para não serem julgadas como vulgar, devem obediência ao marido, são responsáveis pelo cuidado dos filhos e do lar, o trabalho reprodutivo é tido como um dom natural e uma função feminina.	são incentivados a ter comportamento de virilidade, desencorajamento à demonstração de afeto, devem ser provedores do lar e chefes da família, têm liberdade sobre a escolha de ter filhos ou não.

# O QUE É O MACHISMO?

O machismo é o preconceito que exerce uma função social de dominação dos homens sobre as mulheres, inferiorizando-as e desvalorizando-as com a finalidade de controlar seus comportamentos e subjugar sua existência, para que a apropriação do tempo, do corpo e do trabalho delas seja mais eficaz e lucrativa para a sociedade.

Caracterizado por toda e qualquer atitude que demonstra preconceito e discriminação em relação aos comportamentos estabelecidos como sendo exclusivos de mulheres. O machismo afeta todas as pessoas, de maneira prejudicial, nas relações

afetivas, de convivência social, familiar, religiosa, de trabalho e de lazer, entre outras.

Tal preconceito é fundado nas relações sociais de opressão, exploração e dominação que organizam a sociedade. Apesar do caráter estrutural, cabe à sociedade a responsabilidade de identificar comportamentos machistas, questionar e desconstruir, promovendo uma mudança sociocultural.

Dessa forma, quando percebemos atitudes que são consideradas “machistas” vindas de mulheres, indicamos que elas estão reproduzindo o machismo, pois não existe nenhuma vantagem para si ou para o grupo social do qual faz parte; pelo contrário, fortalece a dominação e os privilégios masculinos.

## O MACHISMO NO DIA A DIA

Podemos identificar no cotidiano várias formas de apresentação do machismo sob aparência de piadas, com o “falso romantismo”, preocupação e proteção, ou “apenas” uma atitude grosseira. Alguns exemplos são frases corriqueiras como:

# “VOCÊ É MUITO INTELIGENTE PARA UMA MULHER”



## MINIMIZAÇÃO DE SITUAÇÕES:

“Você está exagerando”, “Não podemos mais brincar, esse mundo está chato”, “Eu só sugeri isso porque quero te proteger”, “Você está louca”, “Você é muito sensível”.

## DESQUALIFICAÇÃO E MENOSPREZO:

“Tá estressada, é mal-amada”, “Mulher no volante, perigo constante”, “Você é muito bonita, nem parece trans”, “Você vai usar esta roupa? Está muito curta”, “Você é feminista?”, “Você sabe cozinhar, já pode casar”.

## GENERALIZAÇÃO:

“Mulher que é mulher usa cabelo longo”, “Toda mulher quer ser mãe”, “Toda mulher é sensível”, “Toda mulher quer um homem para amá-la e protegê-la”.

## EM PROCESSOS SELETIVOS:

“Você não vai engravidar, né?”, “Se seu filho ficar doente, quem irá cuidar dele?”, “Você é muito inteligente para uma mulher”, “Vai ser difícil para você subir de cargo”.

## DESQUALIFICAÇÃO DO PENSAMENTO:

“Você não está se fazendo entender”, “Não está explicando direito”, “Sua fala foi confusa ou imprecisa”. Essa prática é comumente precedida de falas como: “Acho que foi isso que você quis dizer...”, “Deixa eu tentar explicar/resumir o que você está falando para todo mundo entender”. Esta prática é também denominada “mansplaining” (união de man - homem e explaining - explicando).

**Maninterrupting:** é quando um homem interrompe uma mulher durante um diálogo, de maneira desnecessária, não permitindo que ela consiga concluir sua frase ou ideia.

# AFINAL

## O QUE É SER HOMEM?

A construção social do que é ser homem ou mulher, discutidas anteriormente, nos impulsiona na busca de romper com esse padrão fixo e limitado. Com isso, discutir sobre a masculinidade se faz necessário para que as pessoas tenham liberdade para agirem de maneira a expressar seus sentimentos e suas individualidades.

Situações corriqueiras do discurso machista, que definem o que é um comportamento de homem e de mulher, devem ser desconstruídos, por exemplo:



- NÃO DIZER QUE UM HOMEM É MENOS HOMEM PORQUE SUA ESPOSA É BEM-SUCEDIDA E ELES DIVIDEM AS ATIVIDADES DE CUIDADOS COM OS FILHOS E AFAZERES DOMÉSTICOS;
- NÃO JULGAR A MASCULINIDADE DE UM HOMEM PORQUE ELE EXPRESSA SEUS SENTIMENTOS E É SENSÍVEL;
- NÃO INFERIORIZAR A MASCULINIDADE DE UM HOMEM PORQUE ELE NÃO EXPRESSA INTERESSE EM FUTEBOL, BEBIDAS ALCOÓLICAS E É DISCRETO QUANTO A SUA VIDA SEXUAL.

Muitas condutas que são determinadas como tipicamente “masculinas”, são reflexo do machismo e acabam reproduzindo um padrão que restringe a possibilidade dos homens se comportarem de maneira livre, sem sofrer preconceitos.

Essa pressão colocada sobre os homens para que se comportem “como homens” e não sejam inferiorizados é replicada desde cedo, ainda criança são induzidos a não chorar, esconder os sentimentos, serem fortes e valentes, corajosos e, muitas vezes, até violentos.

A imposição de agir sempre como “homem de verdade/macho” e não poderem reconhecer e demonstrar suas vulnerabilidades desde situações simples, como não saber trocar um pneu, e até situações mais complexas, como o desemprego ou a relação familiar, ocasiona graves consequências, pois essa construção sociocultural contribui para que muitos homens se tornem machistas e passem a considerar as mulheres como inferiores.

A conduta machista estimula a superioridade e a sensação de domínio em alguns homens, que passam a ter um comportamento

agressivo e violento na rua e também dentro do lar e nas relações amorosas.

## COMO O MACHISMO AFETA A VIDA DAS MULHERES ?

A violência doméstica tornou-se algo corriqueiro no âmbito familiar e nas relações amorosas, pois é uma consequência do padrão da masculinidade dominante e machista a qual os homens foram educados durante toda a vida. Se eles foram ensinados a tratar conflitos de maneira agressiva e violenta, esse padrão torna-se automático e é reproduzido nas relações familiares e amorosas.

A diferente educação e estímulos baseados nos padrões de feminilidade e masculinidade são determinantes para que as mulheres sejam mais vulneráveis e expostas à violência doméstica do que os homens. Não é por acaso que possuímos uma legislação específica para tais questões. O caso Maria da Penha, amplamente conhecido em todo o Brasil e

no mundo, deu origem às ações de enfrentamento da violência contra a mulher no país. A Lei nº. 11.340/2006, conhecida como Lei Maria da Penha, tem como objetivo principal fazer com que a violência doméstica e familiar contra a mulher deixe de ser um crime simples (baixo potencial ofensivo), tornando-a mais grave e, conseqüentemente, com uma punição mais severa.

A violência doméstica e familiar é todo ato, palavra ou comportamento ofensivo que prejudique a integridade física e ou psicológica da mulher, praticado pelo(a) agressor(a) que possui vínculo familiar, afetivo ou de convívio com a mulher.

Lei nº. 11.340/2006  
Lei Maria da Penha.

## A LEI MARIA DA PENHA CLASSIFICA AS VIOLÊNCIAS DOMÉSTICA E FAMILIAR CONTRA AS MULHERES EM:

### VIOLÊNCIA FÍSICA

A violência física se caracteriza como qualquer ato que prejudique a saúde ou a integridade do corpo da mulher. É praticada com o uso da força física, não acidental, que causa lesão à vítima, podendo incluir o uso de armas. São tapas, empurrões, socos, mordidas, chutes, queimaduras, cortes, estrangulamento, lesões por armas ou objetos, exigência de ingestão de medicamentos desnecessários ou inadequados, álcool, drogas ou outras substâncias, inclusive alimentos.

### VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA

A violência psicológica é bastante ampla e se caracteriza como qualquer ato que coloque em risco o desenvolvimento psicoemocional da mulher. É toda ação que causa dano à autoestima, à identidade ou ao desenvolvimento da vítima. Inclui insultos constantes, humilhação, desvalorização, chantagem, isolamento de amigos e familiares, ridicularização, menosprezo, manipulação afetiva, exploração, ameaças, privação arbitrária da liberdade (impedimento de trabalhar, estudar, cuidar da aparência pessoal, gerenciar o próprio dinheiro), confinamento doméstico e críticas pelo desempenho sexual.

## VIOLÊNCIA SEXUAL

A violência sexual se caracteriza como qualquer ação cometida para obrigar a mulher, por meio da força física, coerção ou intimidação psicológica, a ter relações sexuais ou presenciar práticas sexuais contra a sua vontade. Inclui estupro, sexo forçado, inclusive no casamento, abuso sexual infantil, abuso incestuoso (relações sexuais entre membros da família) e assédio sexual. Também acontece quando a mulher é obrigada a se prostituir, a abortar ou a usar anticoncepcionais.

## VIOLÊNCIA PATRIMONIAL

A violência patrimonial, econômica ou financeira ocorre quando o(a) agressor(a) retém ou destrói os bens pessoais da vítima, como seus instrumentos de trabalho, documentos e pertences, como joias, roupas, veículos, dinheiro, a residência onde vive e até mesmo animais de estimação.

Também se configura violência patrimonial quando o(a) agressor(a) deixa de pagar pensão alimentícia ou participar nos gastos básicos para a sobrevivência do núcleo familiar, quando usa recursos econômicos da idosa, tutelada ou incapaz, deixando-a sem provimentos e cuidados.

## VIOLÊNCIA MORAL

Por fim, a violência moral ocorre quando a mulher sofre qualquer conduta que configure calúnia, difamação ou injúria praticada pelo(a) agressor(a). A **calúnia** ocorre quando este(a) afirma falsamente que a mulher praticou um crime que ela não cometeu. Já a **difamação** ocorre quando o(a) agressor(a) atribui à mulher fatos que prejudiquem a sua reputação. A **injúria**, por sua vez, acontece nos casos em que o(a) agressor(a) ofende a dignidade da mulher com palavras de baixo calão. Este tipo de violência pode ocorrer pela internet, por meio das redes sociais.

A **violência virtual** ocorre quando há divulgação ou compartilhamento de fotos ou vídeos íntimos pela internet sem autorização da mulher ou com a intenção de humilhá-la ou chantageá-la.

Alguns dados ajudam a perceber como a violência contra a mulher está presente em diversas atitudes que são entendidas como naturais na construção social machista:

## O CENÁRIO DE VITIMIZAÇÃO DE MULHERES

### DENTRE AS QUE SOFRERAM AGRESSÃO:

#### QUEM ERA O AGRESSOR:

**23,8%**  
cônjuge/  
companheiro/  
namorado

**21%**  
vizinho

**15,2%**  
ex-cônjuge/  
ex-companheiro/  
ex-namorado

#### ONDE FOI A AGRESSÃO MAIS GRAVE?

**42%**  
em casa

**29%**  
na rua

**8%**  
no trabalho

**8%**  
na internet  
(rede social,  
aplicativo, blog)

**3%**  
no bar/  
balada

#### O QUE VOCÊ FEZ?

**52%**  
não fez  
nada

**15%**  
procurou  
ajuda da  
família

**10,3%**  
procurou uma  
delegacia da  
mulher

**8%**  
procurou  
delegacia  
comum

**5,5%**  
ligou para o  
190 - Polícia  
Militar



## VOCÊ JÁ DEIXOU DE FAZER ALGUMA COISA POR MEDO DE ASSÉDIO?

(por ex.: ir a algum lugar, passar  
na frente de uma obra, sair a pé)

**81%**  
sim

## VOCÊ JÁ TROCOU DE ROUPA PENSANDO NO LUGAR QUE VOCÊ IA POR MEDO DE ASSÉDIO?

**90%**  
sim

## JÁ PASSARAM A MÃO EM VOCÊ SEM SEU CONSENTIMENTO?

**85%**  
sim

## O QUE É FEMINICÍDIO?

A tipificação criminal foi dada pela Lei nº. 13.104/2015, popularmente conhecida como a Lei do Feminicídio, é definida como o homicídio de mulheres em contexto de violência doméstica e familiar ou em decorrência do menosprezo ou discriminação à condição de mulher. A pena é de 12 a 30 anos de reclusão, podendo ser aumentada em 1/3 (um terço) até a metade se o crime for praticado: durante a gestação ou nos 3 (três) meses posteriores ao parto; contra pessoa menor de 14 (catorze) anos e maior de 60 (anos) ou contra pessoa com deficiência e por fim: na presença de descendente (filhos e netos) ou de ascendente (avós e pais) da vítima.

## O QUE É IMPORTUNAÇÃO SEXUAL?

A importunação sexual é caracterizada por qualquer ato sexual realizado sem o consentimento da vítima, como toque indesejado no corpo ou órgão sexual; beijos roubados, abraços, lambidas ou mordidas; masturbação ou ejaculação em público (maior incidência de importunação no sistema de transporte público); contato corporal, como encoxadas ou abraços forçados; puxão pelo braço; envio de imagens com cunho sexual; compartilhamento de imagens íntimas sem a autorização da vítima.

A Lei nº.13.718/2018 define a importunação sexual como crime, com pena de 1 a 5 anos de reclusão.



# A LEI MARIA DA PENHA PROTEGE OS HOMENS? NÃO.

Os homens têm sido responsáveis pela maior parte das violências que ocorrem na sociedade, principalmente, a violência contra a mulher. A Lei Maria da Penha foi criada para proteger as mulheres, pois dados e pesquisas apontam serem mais vulneráveis e expostas à violência doméstica do que os homens.

- ▶ Entre 2008 e 2018, o Brasil teve um aumento de 4,2% nos assassinatos de mulheres.
- ▶ Em 2018, uma mulher foi assassinada no Brasil a cada duas horas, totalizando 4.519 vítimas.
- ▶ 30,4% dos homicídios de mulheres ocorridos em 2018 no Brasil teriam sido feminicídios.
- ▶ Entre 2013 e 2018 as mortes dentro de casa aumentaram 8,3%, o que é um indicativo do crescimento de feminicídios.



**Entretanto, se o homem estiver sofrendo algum tipo de violência ele deverá registrar Boletim de Ocorrência em qualquer delegacia, para que receba proteção e tenha seus direitos preservados.**

Assim como para mulheres, a Defensoria Pública do Estado fornece orientação e assistência jurídica para aqueles que, porventura, não possam arcar com as custas de um advogado.

## A VIOLÊNCIA É CRIME, SEJA ELA CONTRA HOMENS OU MULHERES!

## CRIME

## PENA

Lesão Corporal.

Detenção, de três meses a um ano.

Difamação.

Detenção, de três meses a um ano, e multa.

Calúnia.

Detenção, de seis meses a dois anos, e multa.

Injúria.

Detenção, de um a seis meses, ou multa.

Homicídio.

Reclusão, de seis a vinte anos.

Ameaça.

Detenção, de um a seis meses, ou multa.

Cárcere Privado.

Reclusão, de um a três anos.

# COMO O MACHISMO AFETA A VIDA DOS HOMENS ?

Com o estímulo por guardar sentimentos e por precisar demonstrar sua força o tempo todo, o homem acaba se envolvendo em situações que não prejudicam só as outras pessoas; prejudicam, principalmente, a si mesmos, são situações de violência física, violência psicológica e verbal.

Alguns dados ajudam a perceber o impacto negativo do comportamento machista na vida dos homens:

- Homens possuem uma expectativa de vida menor que as mulheres, sendo 79,9 anos para as mulheres e 72,8 para os homens. Esta diferença é chamada de “sobremortalidade masculina”. Esse fenômeno proveniente da urbanização pode ser explicado por causas externas, não naturais, que atingem com maior intensidade a população masculina, e inclui homicídios, acidentes de trânsito e quedas acidentais, entre outros.<sup>1</sup>

- Homens representam 76% dos casos de suicídio no Brasil.<sup>2</sup>

- Cerca de três quartos (73%) de todas as mortes no trânsito ocorrem entre jovens do sexo masculino com menos de 25 anos - que têm quase três vezes mais chances de morrer em acidentes de trânsito do que mulheres jovens.<sup>3</sup>

- Quase 40% dos homens até 39 anos e 20% daqueles com mais de 40 só vão ao médico quando se sentem mal.<sup>4</sup>

- Uma grave consequência do machismo é a homofobia ou LGBTfobia, ou seja, o ódio que alguns homens desenvolvem em relação a gays, lésbicas, travestis, transexuais e transgêneros, ocasionando discriminação, violência e até mesmo a morte.<sup>5</sup>

- O tráfico de drogas é sustentado pelas ideias machistas, em que a força, a opressão, a violência, o poder e o uso de armas são práticas legitimadas no cotidiano.<sup>5</sup>

- A violência urbana, as brigas no trânsito, nos bares e nas torcidas.<sup>5</sup>

Todos os dias homens matam ou morrem para provar que são homens, que são fortes.

# **ALGUMAS QUESTÕES IMPORTANTES PARA REFLEXÃO:**

**VOCÊ LEMBRA QUANDO FOI A ÚLTIMA VEZ  
QUE VOCÊ FOI AO MÉDICO?**

**COM QUEM VOCÊ FALA ABERTAMENTE  
SOBRE SEUS SENTIMENTOS E EMOÇÕES?**

**VOCÊ ABRAÇA OUTROS HOMENS (PAI,  
FILHO, AMIGO) SEM FICAR CONSTRANGIDO?**

**VOCÊ TEM UM HOBBY OU MOMENTOS  
DE LAZER SOMENTE SEUS?**

# COMO DESCONSTRUIR O MACHISMO

Construir uma sociedade menos violenta é possível, com homens menos violentos, capazes de compartilhar e conviver respeitosamente com as outras pessoas. Como visto, o homem não é naturalmente violento, mas aprende a exercer a violência em sua socialização machista.

Promover a convivência em grupo com homens não-violentos pode despertar e fortalecer outros discursos masculinos, rompendo com o padrão machista, a prática da não-violência, para a construção de uma sociedade mais humana, solidária e igualitária.

Sabemos que o machismo mata e que é produzido e reproduzido pela maioria das pessoas. Como podemos resistir a isso?

▶ Atuando como agentes multiplicadores de informações sobre os tipos de violência doméstica e familiar, canais de denúncias para orientar e auxiliar familiares ou amigos, que se encontram envolvidos em alguma situação de violência;

▶ Rompendo com padrões de divisão de atividades de cuidado e tarefas domésticas;

▶ Promovendo o tratamento igualitário entre meninos e meninas no ambiente familiar;

▶ Por um fim nas divisões de tarefas e tratamentos desiguais a meninos e meninas nos espaços familiares;

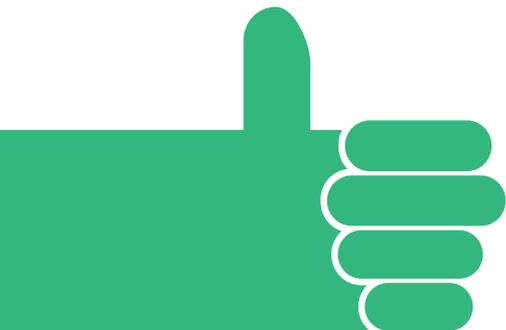
► Percebendo imposições de comportamento às mulheres que são consequência de uma naturalização do que é ser mulher por um viés machista. Um exercício simples seria imaginar se determinada atitude seria exigida de um homem e, se não, por quê. Se uma possível resposta for “porque ele é um homem e ela é uma mulher”, trata-se de uma reprodução do machismo;

► Buscar autoconhecimento para promoção do entendimento e administração de suas emoções e resolução de conflitos, como evitar atitudes explosivas e agressivas em situações estressantes e desafiadoras.

## CONSTRUINDO A MASCULINIDADE CONSCIENTE

O entendimento de que há diversas formas de ser homem ou mulher, de que ter ou não características e comportamentos popularmente definidos como masculinos ou femininos não devem atribuir juízo de valor sobre as pessoas, estas devem exercer sua liberdade para se expressar e fazer suas contribuições no convívio social.

Isso auxilia para a construção de uma sociedade na qual os meninos sejam ensinados a chorar, a pedir colo, a cuidar das outras pessoas, a tratar meninos e meninas da mesma forma, com respeito e igualdade, para que resolvam seus conflitos com diálogo e abraços, que rejeitem e renunciem a prática da violência e que sejam mais leves e felizes; rompendo com os padrões socioculturais e machistas.





**ASSIM, PARA QUE POSSAMOS  
CONSTRUIR UMA MASCULINIDADE  
CONSCIENTE E SAUDÁVEL, ALGUNS  
VALORES DEVEM SER ESTIMULADOS:**

## **AUTENTICIDADE**

Poder expressar ao mundo quem você é sem medo de ser julgado;

## **CONFIANÇA**

Em si mesmo, nos seus amigos e mentores;

## **COMPAIXÃO**

Demonstrar gentileza e compreensão com aquele que sofre e estar presente para ajudá-lo;

## **AUTORRESPONSABILIDADE**

Ter a consciência de que você também tem responsabilidade por tudo aquilo que acontece à sua volta;

## **RESPEITO**

A todas as formas de vida;

## **INTEGRIDADE**

Agir de maneira ética e justa em todos os âmbitos da sua vida;

## **COMUNIDADE**

Entender que precisamos de pessoas ao nosso redor que compartilham algo em comum e nos apoiam a sermos quem somos;

## **INDIVIDUALIDADE**

Entender e deixar desenvolver a individualidade de cada um.

## ASSESSORIA DE DIREITOS HUMANOS - POLÍTICAS PARA MULHERES

✉ mulher@curitiba.pr.gov.br

☎ (41) 3221-2746

📍 Rua Barão do Rio Branco, 45 - 9º andar

### REFERÊNCIAS

Cartilha Atlas da Violência 2020:IPEA. **Atlas da Violência 2020**. Disponível em: <https://www.ipea.gov.br/atlasviolencia/download/24/atlas-da-violencia-2020>. Acesso em: 5 out. 2020.

Cartilha Caderno Machismo CFESS. **Assistente social no combate ao preconceito**. Disponível em: <http://www.cfess.org.br/arquivos/CFESS-Caderno06-Machismo-Site.pdf>. Acesso em: 1 nov. 2020.

Cartilha LIS: THINK OLGA. **Tudo sobre a lei de importunação sexual**. Disponível em: [https://www.trf3.jus.br/lis/Cartilha\\_LIS.pdf](https://www.trf3.jus.br/lis/Cartilha_LIS.pdf). Acesso em: 16 out. 2020.

Cartilha Masculinidades: JUSTIÇA SP. **Homem: Ser e/ou não ser?**. Disponível em: <https://justica.sp.gov.br/wp-content/uploads/2017/07/Cartilha-Masculinidades.pdf>. Acesso em: 15 out. 2020.

Cartilha Masculinidade, machismo e feminilidade: DEFENSORIA SP. **Vamos falar sobre masculinidade?**. Disponível em: [https://www.defensoria.sp.def.br/dpesp/repositorio/41/Cartilha\\_masculinidade\\_machismo\\_feminilidade%20\(1\).pdf](https://www.defensoria.sp.def.br/dpesp/repositorio/41/Cartilha_masculinidade_machismo_feminilidade%20(1).pdf). Acesso em: 25 out. 2020.

Cartilha Pesquisa saúde do homem: LADO A LADO PELAVIDA. **Pesquisa saúde do homem**. Disponível em: <https://www.ladoaladopelavida.org.br/download/Principal/513>. Acesso em: 5 out. 2020.

Cartilha Suicide in the World: WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Suicide in the world**. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/326948/WHO-MSD-MER-19.3-eng.pdf?ua=1>. Acesso em: 8 out. 2020.

Cartilha Visível e invisível: FÓRUM SEGURANÇA. **Visível e invisível: A vitimização de mulheres no Brasil.** Disponível em: <http://www.forumseguranca.org.br/wp-content/uploads/2017/03/relatorio-pesquisa-vs4.pdf>. Acesso em: 7 out. 2020.

Cartilha Visível e Invisível - A vitimização de mulheres no Brasil - 2ª edição 12 SENADO. **Visível e Invisível - A vitimização de mulheres no Brasil - 2ª edição.** Disponível em: <https://www12.senado.leg.br/institucional/procuradoria/proc-publicacoes/relatorio-vitimizacao-de-mulheres-no-brasil-2deg-edicao>. Acesso em: 16 out. 2020.

CENSO 2021. **Expectativa de vida dos brasileiros aumenta para 76,3 anos em 2018.** Disponível em: <https://censo2021.ibge.gov.br/2012-agencia-de-noticias/noticias/26103-expectativa-de-vida-dos-brasileiros-aumenta-para-76-3-anos-em-2018.html#:~:text=A%20expectativa%20de%20vida%20dos,longevidade%3A%2079%2C9%20anos>. Acesso em: 26 nov. 2020.

Infográfico Visível e invisível - A vitimização de mulheres no Brasil - 2ª edição 12 SENADO. **Visível e Invisível - A vitimização de mulheres no Brasil - 2ª edição.** Disponível em: <https://www12.senado.leg.br/institucional/procuradoria/proc-publicacoes/Infografico%20-vitimizacao-de-mulheres-no-brasil-2deg-edicao-1>. Acesso em: 16 out. 2020.

LUNETAS. **Masculinidade Saudável.** Disponível em: <https://lunetas.com.br/masculinidade-saudavel/>. Acesso em: 26 nov. 2020.

PAHO. **Folha informativa – Acidentes de trânsito.** Disponível em: [https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=5147:acidentes-de-transito-folha-informativa&Itemid=779](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5147:acidentes-de-transito-folha-informativa&Itemid=779). Acesso em: 10 out. 2020.

PLANALTO. **LEI Nº 11.340, DE 7 DE AGOSTO DE 2006.** Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2004-2006/2006/lei/111340.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2006/lei/111340.htm). Acesso em: 26 nov. 2020.

PLANALTO. **LEI Nº 13.104, DE 9 DE MARÇO DE 2015.** Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2015-2018/2015/lei/113104.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2015/lei/113104.htm). Acesso em: 26 nov. 2020.

